شحنان محمد عوبجي

ماجستير صحة نفسية

هكذا نعيش

بحث

الطبعة الأولى – يونيه 2021

بطاقة الكتاب

عنوان المؤلف	هكذا نعيش
المؤلف	حنان محمد عوبجى
التصنيف	بحث
رقم الإيداع القانونى	2021 - 16244
الترقيم الدولى	978-977-999-019-4
رقم الإصدار الداخلى	767 الطبعة الأولى يونيه 2021
عدد الصفحات	65 صفحة
تصميم الغلاف	مؤسسة النيل والفرات



إهداء

إلي والدي ووالدتي وأخوتي وكل من أحب

حنان محمد عوبجي



الفهرس

المرحلة الأولى الطفولة

مرحلة الطفولة هي بداية ما يمر به الإنسان وتبدأ من وقت ولادته حتي يصل إلي سن البلوغ ، فالبعض يحدد إنتهائها حتي نهاية العام الخامس وهي ما يطلق عليها الطفولة المبكرة ، والبعض يحدد بدايتها من سن السادس وإنتهائها عند الحادي عشر وهي ما يطلق عليها الطفولة المتأخرة .

ولكن التعريف بالنسبة لي لا يقف عند هذا الحد بل يتطور حتي يستمتع الطفل بفترة طفولته وأن يصل لمرحلة البلوغ وهو بكامل نضجه والمقصد من ذلك أننا نختلف فيما بيننا كدول عربية فالبعض ينهي الطفولة بعمر الثاني عشر أو الثالث عشر ولا يؤهل الأطفال للمراهقة ، بل يؤهلهم أن يكونوا آباء وأمهات وهم ما زالوا يحتاجتوا لرعاية ، وإهتمام ولا أقصد بذلك البلاد العربية فقط ، بل البلاد الأجنبية التي تجعلني أتعجب لتفكيرهم ،، لإن الأجانب تنهي الطفولة باكراً ، والمعني أنها تذهب للمرحلة التي تليها حتي تستمتع بها بشكل حضاري ، والحضارة هي العلاقة الغير شرعية بإسم التقدم ، ويلقبوا العرب عندما يتزوجون بهذا العمر الصغيربأنهم متخلفون وعديمي الثقافة ،، وهنا السؤال ؟

هل العلاقات بدون زواج تعد تقدم والزواج تخلف **؟!**

بالطبع لا الزواج شرع الله ولكن للأسف نجد من ينصاع لهذه الأفكار ولم نجده يسئ لتفكير الغرب بل يجده تقدم وإنفتاح وهذا خطأ كبيرفعلينا أن نستوعب ذلك جيداً وأن نكون علي ثقافة ، فعلينا أن ننتبه للتفرقة بين المصطلحات ...

ما أريد قوله الآن أن إنهاء الطفولة هي التشبع منها حتي ننضج ونستوعب ما يدور من حولنا حتي وإن إنتهت الطفولة في عمر الثالث عشر لا بأس بذلك تماماً ، بمعني أن لكل مقام مقال ففي الماضي كانت الأجيال تستوعب وتتحمل المسئولية بشكل أكبر وكان النضج الجسدي والفكري معاً ليس كل منهم علي حده مثل اليوم ، فاليوم نجد النضج الجسدي فقط ، فلو أردنا التحدث عن الماضي البعيد ستنتهي مرحلة الطفولة ربما في عمر التاسعة أو العاشرة ، أما الآن يختلف الأمر تماماً فالآن لا يحدث إلا نمو جسدي فقط ولكن لا يحدث أي نمو عقلي تماماً وهذا ما أردت أن أشرحه حتي يتم إستيعابه ، فالبداية الطبيعية لأي شخص منا أنه يمر بمرحلة الطفولة حتي يصل إلي المرحلة التي تليها فمرحلة الطفولة ، نستطيع أن نقول مررنا بها جميعاً ولكن لا نستطيع أن نقول عشناها ، فمضمون المرور يختلف تماماً عن مضمون التعايش .

- بالنسبة لمعني المرور: هو كأي مرور عادي لم نشعر به ولم يترك داخلنا أي بصمة لا إيجابية ولا سلبية بل مرت وإنتهت القضية.

- أما بالنسبة للتعايش : يختلف والمعني هو التجربة بمتعتها ومرارتها وهنا التأثير الذي يكمن مع الوقت داخلنا إما أن يكون تأثير إيجابي وإما أن يكون تأثير سلبي .

والمواقف التي تمر بها في هذه الحالة هي من يحدد المذاق فالبعض عاني في الطفولة بشكل قاسي بسبب خوفه من شيء ما ، أو بسبب ضعف شخصيته وغيره.

وقد ينشأ الطفل ويترعرع في ظل تنشأة خاطئة ، أو معلم ترك به طابع سلبي ، وبعض الأسرالتي تجبر طفلها أن ينشأ في بيئة مغلقه بسبب إنهم يخافون عليه من كل شيء أي الإهتمام الزائد ، فالشيء إن زاد عن حده إنقلب ضده وهذا ما أعنيه ، فالطفل الذي ليس لديه أي علاقات ومنعزل تماماً ، ربما البعض منهم يصاب بالتوحد وهنا الأزمة التي سنعاني منها فيما بعد وقد إنتشرت بشكل كبير لعدة أسباب منها الإهمال أو الإهتمام المفرط والعزلة ، ولا تتوقف الأمور عند هذا الحد بل قد يصاب الأطفال ببعض الإضطرابات الأخري التي تؤثر عليهم .

ولا ننسي بذلك المشكلات الأسرية التي تكون السبب أيضاً في أشياء مؤلمة للغاية مما يحول الطفل إلي طفل عدواني وقد يصحبه عند بعض الأطفال تبول لا إرادي وإضطرابات عديده ، لذا يجب علينا أن لا نستهين بالأطفال في هذه المرحلة ، فالطفل يفهم ويعي وذاكرته تعمل بشكل جيد ،، فعلينا أن نكون قدوة حسنة ونراعي تصرفاتنا ونكون حذرين ومهتمين ونساعده حتي ينشأ بشكل سليم وصحي ، ونواجه معه العديد من الأشياء البسيطة والمعقدة حتي يعتاد صعوبة الأشياء والتأقلم معها في نفس الوقت ، حتي لا يصطدم فيما بعد بواقع مؤلم لا يتحمله فيصبح هش عرضه للتهديد النفسي ، فالتعلم في الصغر كالنقش علي الحجر ، فالطفل يهتم لكل شئ فهو في مرحلة التعرف علي الأشياء وتخزينها في عقله الباطن ، فعندما نعاقبه حينما يخطئ نعاقبه بحذر شديد ولم أقصد عدم المعاقبة أو تأجيلها ، ولكن المعاقبة تكون في شكل حرمان من شئ محبب له ، أو الإبتعاد عنه وإهماله لبعض الوقت حتي يعي خطأه ،

ولا نعامله بقسوة بحجة أن ذلك سيجعله يعود لصوابه ، بل بالعكس سيعتاد جسده علي العنف ويصبح بعدها لا يبالي ولا يهتم ولا ينفذ ما يطلب منه ، وينفذ أشياء تصدمك بسبب قسوتنا عليهم ، فقد يلجأ بعض الأطفال إلي السرقة دون أن يخبر أحداً لأنه يخشي العقاب وهذا إن تكرر بدون إنتباه منا سيصبح فيما بعد سارق ، وقد تكون سرقه مرضيه بدون إحتياج ، أو سرقه بدافع الحاجه ، وسيكون فيما بعد طفل قاسي لأنه نشأ علي ذلك لذا علينا أن نكون قدوة صالحة ولا نخطأ وبعدها نلوم غيرنا بسبب أفعالنا ، علينا أن نراعي في تعليمه أن التقرب الي الله عز وجل والتعلق به ، وإحترام ما يجب عليهم إحترامه هو أمر هام لابد منه حتي ينشأ نقي القلب ويذهب بهذه القيم والمبادئ للمرحلة التي تليها ، وتلبية إحتياجاته نلبيها بقدر معين ليس بالقدر الذي يتخلل مجتمعاتنا في هذا الوقت وهو التنافس بين فلانه وفلان لإثبات من الأفضل فيما بينهم ، والأكثر رفاهية ، وننسي حقوق أخري كثيرة هذا خطأ فادح يرتكبه الكثير في مجتمعاتنا ، بسبب النقص الذي يعاني منه والتباهي الذي لا قيمة له .

- فالتربية الصحيحة السليمة إننا نعلمه الأخلاق والمبادئ: فنقول له إن وجدت من يريد مساعدة بادر وساعده ، وإن وجدت من زملائك من يريد ان يأكل شاركه طعامك ، وإن وجدت من يحتاج لمال حتي وإن كان السبب بسيط عليك أن تشاركه مصروفك اليومي ،، هذا الشيء السليم الذي يجب علي الطفل أن يتعلمه ، عندها سينشأ طفل قنوع وراضي وسعيد وسيعتاد علي نعمة الشكر وأن يحمد الله عزوجل في كل وقت ، فالطفل ذات الخلق والعلم لا يكون شرط إمتلاكه مال ورفاهية عيش لا قيمه لها بقدر ما يمتلك رضا نفس وقناعه ، فإن نجحنا في ذلك نستطيع أن نقول لا خوف علي الطفل في المرحلة القادمة وهي المراهقة التي تكون أكثر أهمية وخطورة .

المرحلة الثانية المراهقة

- بالنسبة لهذه المرحلة سنتعرف عليها بشكل مبسط وهي الفترة التي تتوسط مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب ، وقد تختلف فترة المراهقة من شخص لآخر، فقد تبدأ عند أشخاص من سن الثالث عشر وتنتهي بعمر التاسع عشر، وقد تبدأ عند أشخاص أخري من سن الخامس عشر حتي سن الخامس والعشرون كحد أقصي .

هذه المرحلة مهمة للغاية لتحديد بعض الأشياء المصيرية بالنسبة لهم وهي التعرف علي الأشياء ولكن بتوسع أكبر وإكتشافها ، فالجميع مر بهذه المرحلة ولكن من عاشها ليس الجميع ويعود ذلك للمجتمع والعادات والتقاليد ، والتي تستحق أوقات أن نطلق عليها مصطلح (العاهات والتقاليد) ، لأننا نقلدها بشكل تلقائي دون أن نفكر بشكل جيد ومستقر .

فمرحلة المراهقة هي مرحلة / ناقوس الخطر ..

فناقوس الخطر دق أبواب الجميع لكن النتيجة تختلف من شخص إلي آخر وكل منا حسب قدرته علي التحمل ، وحسب ظروفه التي نشأ عليها ، فهناك من كان حد الخطر لديه هو حب فاشل ، أو حب لم يكتمل بعد ، أو ذكري مع الوقت نتذكرها ربما تؤثر بنا وربما لا تحدث أي فرق ، ويحدث ذلك بإختلاف الأشخاص ومدي تحملهم . والبعض يري أن العلاقات كأي ذكري تمر بنا مع الوقت ستصبح شيء نبتسم عند تذكره أو نشعر بالأسي علي حسب تفكيرنا.

وهناك من يدفن نفسه تحت مسمي الحب الأول ، وهذه الفكرة خاطئة لا يوجد شيء بعينه نستطيع أن نطلق عليه الحب الأول ،، فالحب الذي يستحق أن نقف له إحتراماً هو الحب الأعمق ، الأروع ، الحب الروحي الطاهر الذي لا يلوثه الزمن أو تفكير الأشخاص (فالحب الحقيقي) هو أن تحافظ علي من تحب وأن تكون له سند وأن تقف معه ضد الظروف لا إن تقف مع الظروف ضده .

ففترة المراهقة بشكل عام هي التعرف علي الأشياء والبداية ، لا التوقف عندها والنهاية ، لأننا عندما نتخطي هذه الفترة سنبتسم علي ما مضي دون أي حسرة مطلقاً ، لأن القلب والعقل لم ينضجوا بعد ولكنها مواقف تطبع بالذاكرة كغيرها .

- وتستمد الذكريات حاملة في طياتها ذكري منزل عشنا به وتركناه بعد وقت أو إننا نشأنا في بيت غير بيت عائلتنا الأصلي بسبب ظروف ما ، أو ذكري وفاة أحدهم ، ففي هذا الوقت وأثناء الحدث نفسه ستمر علينا الأشياء وكأنها صاعقة ، ونتخيل أن الوقت لا يمر حينها وأنه سيقف عند هذا الحدث ، وكأن الشمس لن تشرق مرة أخري ونضع أنفسنا في قوقعة وننطوي ونرفض أن نتواجد مع أحد لإن الوجع الذي نمر به أكبرمن أن يفهمه أحدهم ،

ولكن كل هذا عزيزي المراهق أمر طبيعي ستمر به كما مر به غيرك ولكن إن تحدثت عنه الآن أتحدث عنه لأنني أريد منك أن تقرأه وتتعرف عليه حتي تستطيع أن تهزمه وتسيطر علي هذا الشعور المؤلم ، مع العلم إني أريدك أن تثور وتدمع عيناك حتي تتخلص من الطاقة السلبية التي تكمن بداخلك ، فلا تكتم داخلك وتتحمل وبعدها يجتمع كل ذلك ويلقيك للهاوية ، أريدك أن تخرج كل شئ أول بأول حتي تهدأ من داخلك ،

وأعلم أن الحياه علي الجميع تمر هكذا فعليك أن لا تنظر إلي أحدهم من الخارج ، فالداخل يعلمه الله ، وإن هذه المرحلة نكون بها ذو طابع مختلف وأحاسيس مميزة ،، ونحتاج إلي أحدهم يستوعب ما نمر به ويكون سند لنا بعد رب العالمين وأن يقف بجانبنا في محاربة شهواتنا التي تطغي علينا ، وربما تحبطنا فيما بعد ، ولا أستطيع التعميم لكل المراهقين لإن البعض يتمتع بقوة في أشياء كثيرة ويستطيع المقاومة ولكن لا بد أيضاً من التحفيز والتشجيع .

فمن الأشياء التي قد تؤذي أغلبية المراهقين ، وربما تؤثر بهم مستقبلاً أن البعض ينتمي إلي شخص ما ، ولا يتوقع منه إلا كل الخير والسعادة والمساندة وهنا الأزمة ، يغدرون بهم ويقللوا من شأنهم بأي وسيلة ، فيصدم المراهق ويتألم ويحاول أن ينسي ، ولكن سرعان ما يطلب منه المقابل مسانده أخري ، وبسبب قلبه الذي ما زال نقي لا يتردد ويساعده ، ويخذله مره أخري ، فييأس ويصبح مع الوقت ذو طبع قاسي ولا يثق بأحد لأنه تعرض للخذلان من أقرب الأشخاص فمن نحن حتي لا يخذلنا ، فمع مرور الوقت يصبح الأخرون ما هم إلا غادرون بالنسبة له .

والبعض في هذه المرحلة تكون شخصيته ضعيفة ومذبذبة فهو عرضه للضياع بسهولة ، فقد يقنعه البعض بأن الحرام هو الذي يثبت له رجولته وهو مغيب كلياً ويعاني أزمة نفسية فقد اختفي دور المرشد هنا ، وفي كلا الحالتين عزيزي المراهق أنت في الطريق الخطأ ، ولكن الخطأ الأول إنك تدمر نفسك بسبب غدر أحدهم أو معاملته القاسية لك ، وتدمرغيرك الذي يحبك ويريد أن يحتويك ، ولكنك ستجرحه بكل سهولة ، وهو لا ذنب له إلا أنه أحبك بصدق فمع مرور الوقت ستندم ندم شديد عليه ، وحينها لا ينفع الندم لإنك حطمت كل شئ بداخله لذا تريث قبل فعل أي شئ .

أريدك أن تصنع من جرحك نقطة قوة ، وتصلح ما أتلفه الآخرون ووتتمتع بالأصالة وطيبة القلب والسلام الداخلي والذي لا يعوض بكنوز العالم كله ، فالخطأ إن كان يدل فهو يدل علي ضعف الشخصية وليس قوتها مطلقاً ،،،

ففي هذه المرحلة أنت تحتاج إلي التريث قليلاً والتقرب إلي الله قدر المستطاع لأنه النجاة حقاً ، فالتقرب إلي الله لا يقتصر علي ديانة محددة ، فالله رب العالمين دون إستثناء لبشرعن بشر.

إنتبه ولا تنصاع لأحد مهما كان تفكيره ، إجعل لنفسك كيان وأعلم أن الشيء النقي والرائع هو الشيء الذي لم يقترب منه أحد إلا بحدود .

البعض سيجيبني أنه من الأساس لا يؤمن بالأديان مطلقاً ولا يؤمن بأي شئ وهذا مدخل أكثر من رائع للشيطان للتسلل بداخلك دون أي عناء لأنك سهل المنال والإختراق فيفعل بك ما يفعل ، إن لم تريد الآن أن أحدثك بمنطلق ديني لأنك لا تؤمن به إذاً سأضعه جانباً بعضاً من الوقت وأحدثك بطريقة أخري ،

إذا طلبت منك أن تأكل من طعام وهو غير نظيف ، وبعض الذباب إستمتع به وجرب مذاقه هل ستقبل ؟

بالطبع لا،،،، هكذا أنت حينما تفعل أي معصية تكون كالشيء السهل والذي تستمتع بك بعض الأشياء وأنت تعتبر ذلك حرية ورجولة بل بالعكس أنت كالطعام المتعفن وهم كالذباب حولك والمعني إنك أصبحت لا قيمة لك فرب العالمين أمرنا بأشياء ليطهرنا وينقينا.

لم نخلق عبثاً ولم نخلق لمجرد أن نخلق ، ولم نخلق مجبرين ، ولم نخلق لنوافق علي أي شيء بصمت ، ولم نخلق لنموت من الداخل إلا إذا أيدنا ذلك وأصبح أمر مسلم به ، وإن كانت القيامة غير موجودة ، وإن كان لا وجود للآخرة ، وإن كان كل شئ مجرد خزعبلات لا وجود لها عند البعض بسبب حيرتهم وسباقهم علي من يسب دين من ومن يخوض في عرض من ،، فعلي الأقل إهدأ قليلاً وأترك كل شئ ، ولا تتبع إلا الله وإن كنت لا تؤمن به علي الأقل حاول .

وإن كان البعض يقول أننا خلقنا من الطبيعة فعلي الأقل هي أعطتك العقل ، فكر به ستجد أن الطبيعة ذاتها لا بد لها من خالق ، أليس كذلك !

يجب علينا أن نفكر بعقل فمن يمتلك ذكاء يكون خلوق ، ويصنع صوره حسنه أمام نفسه حتي يصبح ذو قيمة لذاته .

فعلي سبيل المثال : الخلوق لا يسب أحداً إلا إذا إعتدي عليه أليس كذلك ،، وربما لن يفعلها من الأساس ويترك الأمر ويسامحه ، وهذا إن دل فيدل علي علاقته الطيبة بالله سبحانه تعالي وعلي أخلاقه .

- إذاً علينا بقول الكلام الخير مهما كانت الظروف أو نصمت ، فلا تطعن في أحد ولا تجرح أحداً في عدم وجوده.

- أما بالنسبة للظروف الصعبة التي تواجهنا في الحياة ، لا تتحجج بها فجميعنا مر وما زال يمر بتلك الظروف ،، ولكن لا نجعل الأمر دائماً ظروف وتصبح هذه الكلمة الشماعة التي نضع عليها كل شئ لكي نبرر هزيمتنا وأفعالنا الخاطئة ، ولكي نهرب من المواجهة ، أو لكي نصمت ونهدأ ، فإن هدأت هذه العاصفة ستهدأ لوقت محدود وستعود لك لتهاجمك وتذكرك بضعفك وإنه لا حيلة لك ، من أنت إلا شقي في هذه الحياة التعيسة التي ظلمت بها ، وأن غيرك يتمتع بكل شيء وأنت تقف في مكانك لا تتحرك .

الحياة ليست سباق ، من الأكثر خطأ ، من الأكثر سوءاً ، علينا أن نقاوم ولكن بتعقل وتفهم للأمور مهما كانت صعبة ، فلنعلم إننا جميعاً نمتلك قوي داخلية هائلة وهذه القوي لا تكون فقط بالخير بل تكون بالشرأيضاً ، تكون بالنجاح والفشل ، وهذا إن كان يدل فهو يدل علي أننا من يخرج الأفضل أو الأسوأ من داخله ، ونحن من نعطي فرصة لليأس والحزن بأن يتسلل بداخلنا فهو كالجرثومة تستطيع مهاجمة الجسم بكل بساطة إن لم تكن لدينا مناعة قوية وكلما ضعفت مناعاتنا كلما كنا عرضة للخطر بشكل أكبر لذا الجزاء من جنس العمل .

أما من جانب النجاح فهو تعب وسعي له ، فنكون دوماً علي ثقه ويقين بالله مهما تأخر الفرج ، فلا ننظر إلي غيرنا ، لأنه من الطبيعي أن يكون من هو أعلي ومن هو أقل وهذا لا يعني أبداً أن يشغلنا هذا الأمرأو يؤثر علينا ، وننظر لمن هو أعلي بسبب مال أو منصب أو غيره ، وننسي من هم أقل ، فهذا يعود لإنعدام الرضا فالقناعة كنز لا يفني .

فقد نجد الكثير يتمتع بصحة نفسية رائعة برغم قلة ما يملك ولكن إن ركزنا جيداً سنجده راضي والبركة تحيط به من كل إتجاه .

فرسالتي هنا لا تكون فقط موجهه لك عزيزي المراهق بل موجهه أيضاً للأهالي والمعلمين والجيران والأقارب والأحباب ، ونصيحتي لكم أن تنتبهوا للمراهق وأن تحتووه جيداً وأن تدعموه ولو بكلمة لإن المراهق عندما نتقرب منه ونحاول أن نشرح له بشكل إيجابي دون التدخل في خصوصياته أو التقليل من شأنه ، أو السيطرة عليه ، أو إجباره علي أي شئ ، وأن لا نساومه ونعطيه شيء مقابل منحه شيء آخر، بل بالعكس إعطاؤه دون أن ننتظر أي مقابل أو ردة فعل إتجاه أمر ما إلا أن يفعله بنفسه ويكون نابع من داخله دون أي ضغوطات .

فيجب أن نتفهم طبيعة المراهق بأنه يريد أن لا نستهين بأي شيء يفعله مهما كانت بساطته فعلينا بالإحتواء والنصح والمساعدة ، مع العلم أن الكثير من المراهقين لديهم أفكار نيره لوأنصتنا إليها سنجدها رائعة وذات فائدة لأنهم جيل المستقبل .

نحن قدوة له فالحديث عن الآخرين بالكلام السئ أمامه قد يجعله بزئ اللسان ، فالأفضل أن نعلمه ذكر الله .

وكما قال الفاروق عمربن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه :-

(عليكم بذكر الله فإنه دواء وإياكم وذكر الناس فإنه داء) .

وقد نجد أيضاً بعض الأخطاء التي يفعلها المراهق وليس خطأه بمفرده بل أحياناً خطأ أهل ، ومن ضمن هذه الأخطاء هي (الزواج) ، مع العلم أنني لست ضد فكرة الزواج إن كان الجسم والعقل معاً تم نضجهم بشكل سليم ، والسبب الأساسي لحديثي عن هذا الموضوع :

هو أنني واجهت الكثير ممن تزوج في هذا العمر وعاني كثيراً لأسباب كثيره ، قد تكون أسباب الأولي خاصة : لا يستطيع البوح بها

والثانية : قد تكون أسباب عامة تظهر للجميع ،

فالزواج لا يكون فقط تكاثر ، بل إستيعاب لكل شئ من حولنا لكي لا نري العواقب فيما بعد للنفور ، وعدم القناعة ، والملل تارة أخري ، وولادة أطفال لا نستطيع أن نهتم بهم بشكل جيد ما ينتج عنه عواقب جثيمه ،، والمسؤلية التي أهلكت المراهق وأخذت من طاقته الكثير بإسم أن الجميع يفعل ذلك ، أو إننا ربما نخسر يوماً الإلتحاق به ، أو نريد أن نقلد غيرنا حتي يكون شأننا شأنهم ولسنا أقل منهم من جهة الهرمونات والبلوغ الجنسي ، أو لأنه شيء حتمي لا بد منه ، أو بإعتبارها عند البعض مجرد شهوة وليس كما قال الله تعالي :-

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) صدق الله العظيم .

(الروم: الآية 21)

أن يكون لك سكن وإحتواء وبينكم مودة ورحمة ومحبة .

وليست متعة فقط كما يزعم البعض ، فالتريث بالنسبة لهذه الخطوة إلي أن ننضج بشكل سليم هو الأفضل .

فالزواج إحتياج روحي قبل أن يكون جسدي ، لأنه من الطبيعي عندما تتغذي الروح تلقائي سيتغذى كل شيء بعدها ، ولا نجد حينها معظم النساء اللاتي يفشين أسرار بيوتهن لكل من تتحدث إليها ، كالأسرار المادية والمعنويه التي لا تدرك أن الرجل منهك وليس لديه أي حيله لفعل المزيد ، وغيره من المشاكل علي أبسط الأسباب وأهلك وأهلي وغيرها إلي أن تصنع الفجوة مع الوقت بينهما ويموت الإحساس ولا يبقي إلا الإجبار الداخلي علي الإستمرار في هذه العلاقات إما بسبب العادات والتقاليد ، أو الأطفال ، وأشياء أخري ،،، والأمر لا يقتصر هنا علي المراهقات بل والنساء التي من المفترض أنها نضجت بعد بلوغها الخمس وعشرون والثلاثون والأربعون ولكن مع الأسف هناك فئات من هذا العمر لم تنضج بعد لكي تعي ما تفعله ،،،

ولا نجد الرجال الغير المسئولة ، فلا يقدر زوجتة مهما فعلت لأجله ، ولا يقدر تضحياتها المتعددة لأجل إسعاده ، وطاعتها له في كل ما يريد دون تردد أو رفض أي طلب ، فينسي فضلها وحبها ويخونها وينفر منها ويكون دائم التذمر والشكوي والإهانة لها مما يتسبب لها بحالة نفسية تجعلها تفقد السيطرة وهي لا حول لها ولا قوة ،،،

أما بالنسبة للمجتمعات التي تكون السبب في دماربعض الأشخاص بسبب العادات والتقاليد الخطأ ، أو بسبب فهم بعض الأمور بشكل غير صحيح لأننا تركنا أنفسنا للسمع فقط ، ولم نعطي فرصة لعقولنا وقلوبنا أن يكون لها دور فعال ،، إذاً ما الفرق بيننا وبين من لا يمتلك عقل إن لم نستخدم عقلنا بشكل سليم ويكون لنا فكر خاص ،، وننمي هذا الفكر، لكي نزرع نبته صالحة عن طريق ترك مساحة للتفاهم والحرية والثقة .

وهناك خطأ أيضاً وهو ظلم أي شخصً بدون أن نتعامل ونتعايش معه ونفهم طبيعته وهل لديه وجهة نظر مختلفة عن ما يدور حوله ، أم إنه يمشي مع القطيع ، فأوقات التسرع في الحكم علي شخص يدمر حياته بدون أن ننتبه .

فالتريث قبل الحكم علي المقابل أمر هام لابد منه ، فالبشر جميعهم أخطاء ، فالخطأ الظاهر والإعتراف به لا يقلل منا بل يجعلنا نرتقي ونصلح ما أتلفناه وما أتلفته الأيام بنا ، فعلي كل شخص ترك مساحة لعقله وقلبه ، وليس لعقل غيره أن يتحكم بقراراته ، أنت من يشعر بالفرح وأنت أيضاً من يشعر بالحزن ، فلا تهتم لكلام الآخرين فأنت من يحاسب بقبرك فكن سيد قرارك ، فالناس تتحدث في جميع الأحوال والجميع لا يتفق علي رأي واحد .

فلا تسب أحد ولا تخطأ في حق أحد بسبب تحريض الآخرين فلو أردنا أن نضع شخص في مأزق سنفعل ذلك بكل سهولة , (نعم) سنستعين بالكثير من الدلالات الكتابية فما أسهل الكتابة ووضعها في كتب والإستعانة بها لتدميرأي شخص بكل بساطة ، أنا وأنت وغيرنا نستطيع فعل ذلك ،

ما أسهل النفاق والمنافقين وشاهدي الزور ، فالفتنه بين أشخاص قلبها ضعيف حتماً ستصدق أي شيء ليس فقط من باب التصديق ، بل بالعكس قد يكون من باب المنافسة والشهره ونحن خلفهم نصدق ما يقولون ونردده .

فعلينا أن لا ننصاع مجبرين ومنساقين كالبعير نحمل أثقالاً لا نعرفها ، نحملها فقط صامتين لإننا وجدنا غيرنا يحملها بنفس الصمت .

دع كل ذلك وتحلي بأخلاق النبي (ص) ، وكن مسلم ودع الناس تسلم حقاً منك . كقول رسول الله (ص) :

(المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده) صدق رسول الله (ص) .

- وهناك مقولة رائعه للكاتب (جورج برنارد شو) تقول إذا قرأ الغبي الكثير من الكتب الغبية سيتحول إلي غبي مزعج وخطير جداً ، لأنه غبي واثق من نفسه وهنا تكمن الكارثة .

لذا علينا جميعاً أن لا نكون من ضمن هذه الأشخاص نصدق بغباء , ونقرأ بغباء ، ونستوعب بغباء لإن المراهق عندما يجدنا كذلك سيكون مثلنا يفتعل مشكلة بدون أن يستوعب السبب وراء ذلك ، إلي أن ييأس من نفسه ...

فالمراهقين لا يكرهون هذه المرحلة بل يحبوها إن وجدوا أشخاص لا يقتلوا فيهم البراءة .

لم يخطأ أحد منهم عندما يتمنى أن يولد في بيت يحتويه الدفيء والتفاهم ، فعدم التفاهم والخلاف المستمر بين الأهل أقوي من الإنفصال التام ورغم ذلك لا نقف عند هذا الحد وهو الأهل ، بل الأمرسيمتد إلي فئة من فئات المجتمع ...

فالمراهق عندما يريد أن يصبح شئ ما في مجتمعه ، شئ يتمناه ، ستقف الظروف والأسباب الغير منطقية أمامه من أنت ؟ غير مقبول ! لماذا ؟ تمتلك سلطة ؟ تمتلك مال ؟ (لا) إذاً فلتذهب عزيزي للجحيم

المراهق: نعم السعادة ليست بالمال بل (بكثرة الأموال)!

هنا ماذا سيفعل المراهق سيخرج سلبياته وضغوطاته النفسية بشكل سلبي لا يؤثر عليه فقط ، بل سيؤثر علي الجميع .

فالتحمل لا يكون لدي الكثير والصبر والجلد أيضاً ، لذا علينا من البداية أن نتحلي بالعدل والمساواة قدرالإمكان ، فالدنيا ستعطينا بعض من الوقت وليس الوقت كله.

فالبعض قد يطلب من المراهق الذي لم يصل إلي العشرون من عمره أو الخمس والعشرون ، ويقول له إذا مررت من مكان ما أترك بصمتك ! عبر عما في داخلك ! فيجيب بعض المراهقين سأترك بصمتي , سأدمر كل شيء ، سأنتقم ، سأسحق القلوب , سأتفنن في الكذب وأبرر لكل كذبة حدث مقنع لها بكل جدارة وأضع اللوم علي أي شخص وسيستمر الزمن وأنا هكذا بهذه الصفات السيئة حتي أموت وأنا هكذا.

وعلي الرغم من ذلك سأجعل من نفسي شخص بريئاً ، مظلوماً ، ظلمه كل من حوله عندما دمروه وحولوه إلي هذا الشخص السيء اللعين.

سأشارك في كل شيء محرم يأتي لي بالمال أو النسيان أو المتعة الكاذبة ، التي حتماً مع الوقت ستذهب بي للجحيم وسأخسر شيء عظيم سأكتشفه بعد فوات الأوان ، كل هذا يحدث معي وأنا لم أبلغ إلا الخمس والعشرون من عمري ،،هل سيكون هناك حل؟

نعم عند البعض ستكون قدرتهم بسيطة وتحملهم شبه منعدم سيكون الحل هو الإنتحار بالنسبة لهم للأسف وإن لم يكن إنتحار فستكون محاولات لذلك.

وهنا الإنتحار لا يقف فقط عند المراهق بل يمتد للشباب أيضاً. فالضغوطات النفسية تجعلنا نحزن ، ولكن لا يستمرالحزن كثيراً بل سيتحول إلي إكتئاب بسيط وبعدها تتطورالأمور إلي أن يصبح إكتئاب شديد ، يجعلنا غير راغبين بالحياة ، لذا فالمراهق عندما نسأله ما الحل سيجيب: إنني سئمت حقاً

ماذا أفعل ؟

فقلبي وعقلي وروحي أصبحوا مستعمرين

يا الله انقذني ، وهنا السؤال والإجابة يا عزيزي المراهق

هل لو طلبت من الله أن ينقذك ، سيتحقق مرادك أم لا؟

هل لو وثقت به بكل جوارحك سيتخلى عنك ، أم لا؟

هل لو ذهبت إليه خاضع وهو رب الكون وهو أرحم بنا ممن أنجبونا هل سيتركك في حيرة ، أم لا؟

الإجابة الحقيقية هو أنه لن يتركنا أبداً فهو يقول (أنا عند ظن عبدي بي) فلو ذهبت إلي الله , وأنت واثق به وكان لك حاجة لن يردك أبداً وإن لم يتحقق لك رجاء ما ، فهو لخير لك ستكتشفه فيما بعد ، ولكن كن علي يقين من داخلك أن النجاة مع الله والفرار منه وإليه ،

ولكن الكثير منا مع الأسف لم يظن به خيراً إلا عن طريق الكلمات ، ولكن العقل والقلب والروح لا يعلمون أي شيء عن ذلك .

إتجه بقلبك وروحك لله فهو يعلم حقيقتك ويعلم ما تعجز عن قوله
فمن الأقوال الرائعة لأبو بكر الصديق رضي الله عنه وأرضاه يقول:-
(عرفت ربي بربي ولولا ربي ما عرفت ربي) الله هو الحل .
- فيتحدث المراهق مع نفسه قائلاً : الإنقاذ كان يتطلب من الأهل أن يعلمونا إياه ، نعم كان حقنا عليهم أن يقربونا إلي الله بالفعل قبل الكلمات، كان يجب عليهم أن يحببوننا في الطاعات ، أن يحافظوا علي قلوبنا العذراء، كان يجب علي كل مسئول أن يتقي الله في عمله ، أن يحكم بالعدل حتي نتعلم نحن أيضاً أن نعدل .
لذا يجب علي كل الأطراف أن تحتوي المراهق حتي ينبت في بيئة خصبة ، وحينها حتماً سيتقرب إلي الله ويعشقه كما أعتاد أن يرانا كذلك ، كلاً منا يقوم بدوره بشكل صحيح ، حينها سنعيش بأمان وألفة ومساندة لبعضنا البعض ، ومراقبة ضمائرنا حتي لا تهلكنا .
- أما بالنسبة للترهيب مع فئة من المراهقين ، لا يجدي نفع أبداً فالمراهق بحاجة للإنطلاق ، وكما تحدثت سابقاً في مرحلة الطفولة علي أن المعاملة والهدوء النفسي والعقلي والروحي والجسدي يجعلنا نسيطر علي أي شيء ، ولكن إن لم نستطع أن نسيطر فهل سنقف مكتوفي الأيدي عاجزين ؟
بالطبع لا ،،، إذاً ما الحل ؟ .
سنتعامل بكل هدوء ونحاول الإحتواء علي قدر المستطاع فمهما كانت طباعه سيهدأ عندما يشعر بالأمان ، وإننا مهتمين به ومهتمين لأمره ونشعر بنفس الألم والمشاعر التي يشعر بها ، فيخرج كل ما بداخله ويصرح به مهما كانت خطورته عندما يطمئن ويشعر براحه ، ويشعر بأننا سنتفهمه مهما كان حديثه ، ومهما كانت حجم المشكلة .

فالخطر الذي نواجهه الآن تشعب ليصل بالأجيال إنها تقوم بدور المقلد بشكل أعمي بدون وعي بسبب إنشغالنا عنهم وعدم إعطائهم ما يستحقون من رعاية وإهتمام .

فمن الضروري أن ننتبه فمهما كانت مشاعرنا إتجاه المراهق وطريقة حديثه معنا علينا أن نهدأ ونستوعب أنه لا يلين بالعنف والترهيب ، بل يستجيب معك عند إقناعه بهدوء وليس بالهجوم عليه ليعود إلي رشده ، بل نقنعه ليستوعب الموضوع من كل إتجاهاته فيشرح لغيره فيما بعد ومن خلال ذلك نخرج جميعنا من هذه الأزمة بسلام ...

المرحلة الثالثة الشباب

وسنتعرف الآن علي مفهوم الشباب :-

(هي مرحلة عمرية تبدأ حينما يحاول المجتمع إعداد الشخص لكي يكون له دور فعال يؤدي واجباته ويطالب بحقوقه ويحقق النجاح له وللمجتمع) ، فهناك من يبدأ الشباب من سن الحادي والعشرون الي الأربعون ، والجزء الآخر يبدأ من الخامس والعشرون إلي الأربعون :

أما أنا من وجهة نظري لا أري لإنتهاء الشباب وقت ما ، فالبعض قد يكون شاباً حتي يبلغ عمر أكبر .

فالطموحات الطبيعية التي تواجهنا في هذه المرحلة : قد يكون عمل وتحقيق أحلام وبناء أسرة ، ولكن الواقع يختلف عن ما نريده ،، فالشاب يقول لم أستطع الحصول علي عمل ما ، ظروفي قاسية ولكن كم كنت أتمني أن أحصل علي عمل ولكن سيأتي الخير لا بأس بذلك وتمضي الأيام علي هذا المنوال ، والسنوات ويصدم الشباب بالواقع المرير، وتبدأ الأسئلة المعتاده مع صاحب أي عمل (المسئول)

الشاب : أهلا سيدي أريد عمل ؟

صاحب العمل : ما هي شهاداتك ؟

الشاب : سيدي ليست معي أي شهادات ولكن لدي الخبرة بالكثير

صاحب العمل : نعتذر لك العمل لأصحاب الشهادات

الشاب : شكراً سيدي لا بأس بذلك .

وتمضي الأيام ويعمل بعض الشباب أي عمل متاح حتي لو لم يكن محباً له فالحياة وضعته في هذه الظروف، ولم يقدرأحد هذه الظروف ومن يحبها تذهب للأفضل من أجل الشكل الإجتماعي ، عجباً لهذا التفكير وهذه المجتمعات ! هل السعادة بالشهادة ونوع العمل؟ .

- والجزء الآخر يحصل علي شهادة ولكن لا يجد أي عمل مناسب لأنه ليس من أصحاب الجاه والمال .

وجزء يفقد وطن ويكون مضطر للرحيل فيرحل جسده والروح تظل باقيه في المكان الذي رحل عنه ....

والجزء الآخر ييأس ويقول أحببت فتاه وأحبتني ولكن كل الظروف تقف ضدنا وهنا الأزمة ، إما رفض الأهل ، أو للقدر رأي آخر ، أم للظروف المادية عدة آراء..

والآخر يفقد عزيز يكون بمثابة الحياه بالنسبة له .

ومنهم من تجتمع به أكثر من أزمة ، وحينها سيقول ما هذا اليأس الذي يحيط بي ؟

ويجيب نفسه ويقول سأحاول النهوض مره أخري وغيره إلي أن يحطم كلياً .

هل الحياه تستحق كل هذا العناء ؟

فيذهب في الطرقات حيث اللاشئ أوالشئ الخفي والأحداث الغامضة والقدر الغير معلوم .

وتتوالي الأحداث ويحدث صراع بينه وبين النفس ، فهنا شب خلاف بين أحدهم لا أدري لماذا ؟ ولكن كل ما أفهمه إنني لا أستطيع أن أقف مكتوفي الأيدي سأتدخل .

وهنا أساس المشكلة في مجتمعاتنا بسبب مساعدة أحدهم قد نخسر حياتنا دون أن ننتبه أو أن نفقد كرامتنا وهنا يموت البعض ضحية الشرف والأخلاق وهنا يظلم البعض ، ويعيش البعض التافهه بدون أي عقاب ، فنجد الجرائم تنتشر والظلم يسود ونحن مكتوفي الأيدي .

ما الذي أصبحنا نعيشه ؟ إلي أي حد توصلنا ؟ لا ينتهي الأمر بالموت ولكن مع بعض الأشخاص المسالمين قد يتطور الأمر إلي أن يتهم في أمرما ، ويصبح هو المخطئ وللأسف تتم معاقبته بأقسى الوسائل التي تجعل منه شاب مدمر نفسياً وحينها سنجد هذا الشخص يلعب علي كل الأطراف ، ويحطم ويدمر حتي نفسه بدافع أنه قد تم ظلمه مسبقاً وأنه لم يكن كذلك منذ البداية ،، وحينها لا يكون هو فقد المذنب الوحيد بل الكل مذنبون وتحت طائلة الظلم .

نعم نحن من صنعنا ذلك بالصمت والتخلي ومحاربتهم عن طريق الكلمات و الأفعال الخاطئة الغير مبررة ، لم نترك لأنفسنا المجال للتفكير في أي أمر، ربما هذا الأمر لا يحدث فارق معنا ولكنه يحدث كل الفرق مع غيرنا بل هو بالنسبة لهم قصة حياة ونجاه .

حينما يشتد الخناق عليهم يسألوا أنفسهم إلي أين نذهب ؟

إلي من هم أقوي ، لأن هؤلاء الأشخاص يمتلكون مناصب تؤهلهم للدفاع عن الآخرين وحمايتهم إن كانوا يمتلكون الضمير الحي والواجب المهني ، هل سيقفوا معنا ؟؟

هل من لا يملك المال والمنصب لا مكان له **!؟**

وحتي ذلك قد يتركنا في المنتصف وربما للأصعب والأخطر وحينها سنصبح أكثر تمرداً وعنفاً .

للأسف قبل أن ندمر أي شيء سندمر أنفسنا في البداية ،

من المسئول عن كل ذلك ؟ نحن

فمن الأفضل أن لا نصمت ونقف مكتوفي الأيدي بل نجد حلول فالحياه لا تسير علي وتيره واحده ، والإجابة علي ذلك تكون:-

إن رفضك أحدهم أو خذلك فهذا لا يعني أبداً إدانة لك ، بل بالعكس هو مركز قوة ، ربما الخير في ذلك ، ربما قلبه ليس بعذرية وطهارة قلبك ، وربما أنك الأفضل وليس الأقل أبداً ، فالخيرة دوماً فيما يختاره الله عزوجل ، وعلي الرغم من قولي هذه الكلمات أعلم أن من يمر بالأزمة نفسها يختلف تماماً عن من يتحدث بدون خوض التجربة ، ولكن كل ما أريده أن نفكر سوياً ، أن نجد حلول ولو بسيطة تبعث بداخلنا الأمل من جديد، أسباب تمنحنا القوة للتحمل في كل المواقف وتخطي أي أمر مهما كانت صعوبته ، فعلينا أن لا ننسي قول الله تعالي :-

(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ) صدق الله العظيم .

(سورة البقرة : الآية - 286)

وهذا أكبر دليل من الله عزوجل يجعلنا نهدأ ونصبر ونعلم أن كل مر سيمرمع الوقت ، وأنه رحيم بنا ولا يعطينا ولا يأمرنا بشئ لا نتحمله ، فالحياة إختبارات وعلينا تخطيها بنجاح ، وأن عوض الله آتي مهما تأخر الوقت وسنأجر علي تحملنا لذلك .

- ففي هذه الحياة لو أردنا شيء بقوه علينا أن نحارب من أجله ، ولانيأس بسهولة ، ونسعي لكي نناله وقبل كل ذلك نستعين بالله ، فنعلم أنه دوماً معنا ، وإن لم نوفق سنحاول عدة مرات حتي نحصل علي ما نريد .

فالسعي لا يكون من أجل عمل أو إرضاء الوالدين أونجاح ، بل يمتد لأي شئ نريده مهما كان مستحيل ...

الإستياء من معاملة أحد الأشخاص وحلها :

بعض الأشخاص علينا أن نعاملهم معاملة المثل لإن رقي المعاملة أحياناً قد يجعلهم يقللوا من شأننا ويعاملونا معاملة المزاجية ، ففي هذه الحالة نحن من يستحق لإننا لم نعطي أنفسنا قدرها ...

فمن أقوال الإمام علي رضي الله عنه وأرضاه :-

(لا تضع أحد فوق قدره حتي لا يضعك دون قدرك) ،

لا نقبل بالإهانة لأي سبب كان ، لا تستحق كل الأشخاص معاملتك الراقية ، فكل فئة لها الأسلوب الذي من خلاله تعرف خطأها .

فالحياة مجرد صفعات : لا تجعل الحزن يسيطرعليك ليقتل طموحاتك بل ويقتلك أنت لأي سبباً كان ، لإن في الحزن يمرالوقت كالسلحفاة التي لم يحنو لها الوقت للتقدم فنيأس و يتملكنا الخضوع والذل والإكتئاب فتنعدم قدرتنا عن الحركة ، ولا نستطيع أن نخطوأي خطوة مهما كانت بسيطة .

ولكن هنا الخطأ الفادح وهوعدم الحركة مطلقاً ، فالصواب أن نخطو وإن كانت تلك الخطوة ستبوء بالفشل ، لا بأس بذلك لأننا لا نعلم الغيب ربما تبوء بالنجاح أيضاً ولكن مهما كانت النتيجة علينا أن نخطو.

- أما بالنسبة للندم الذي يواجه الكثيرون : لا تندم علي أي شيء منحته لأحدهم بحب ، ولا تندم علي وقت مر بدون فائدة ، ولا علي أشخاص فعلت الكثير لهم لتشعرهم بالأمان فخذلوك .

هنا الفائدة والعبره التي يجب عليك معرفتها جيداً :

أولاً : الدرس الذي منحك أحدهم إياه ، فمع مرور الزمن ستتذكر الصفعه والدرس وتكون أقوي ويكون إختيارك ناضج وناجح إن أردت أنت ذلك ونهضت وإستعدت نفسك مرة أخري .

ثانياً : القلب الذي تمتلكه والنية الصادقة فعلي نياتكم ترزقون .

أن نكون أنقياء ورائعين هذا لا يعني أبدا أننا ملائكة علي الأرض ولكن أن نكون أسوياء قدرالمستطاع فمن الأشياء الرائعة التي أحببتها كثيراً ، عندما سئلت السيدة عائشة رضي الله عنها وأرضاها عن أخلاق رسول الله صلي الله عليه وسلم فردت قائلة :-

(كان خلقه القرآن).

وما أروع هذا القول وهذا الفعل إن إقتدينا بنبينا محمد (ص) .

فالحياه قد تمنحنا أشياء مؤلمه ومواقف صعبه نشعر حينها أن العالم شبه توقف ولكن هذا مفهوم خاطئ ، لإن الحياه لا تكون دائماً رائعة ولا تكون دائماً العكس ، فالكمال الذي نريده هو مفهوم خاطئ فتوجد مقولة للكاتب (محمد الدسوقي) تقول :

(أقبلوا الأشياء الناقصة ، وتدابير الله حين تبدو ناقصة .

فما خلق شيء للإكتمال ! الأمور الناقصة حياة. منح مقنعة .

قصة تخبرك أنه مازال ما تحيا لأجله وتنتظر الغد وتمعن في الرجاء؛

فلا تنقطع علاقتك بالسماء ....

الأشياء المكتملة مرعبة ؛ إكتمال الشيء في أحيان كثيرة إنتهاؤه .

هل تعلم ماذا حدث في المرة الوحيدة التي قال فيها الرسول الكريم :"اليوم (أكملت) لكم دينكم "؟...مات بعدها.

لذا من الطبيعي أن نصيب مره ونخطأ مره وهكذا ، وأن نتفوق في أمر ولا نتفوق في الآخر .

فعلي سبيل المثال العالم الكبير (ألبرت آينشتاين) بدأ بنطق الكلمات وكان عمره قد تعدي الثلاث أعوام تقريباً وبالنسبة لنا جميعاً هو متأخر ، ولكن أين هو الآن ؟

فقد أصبح عالم والمغزى من ذلك ، أنه ليس من الضروري نظرة الأخرين لك ، وليس من الضروري أنهم علي صواب ، فالكل منا يخطأ في هذه الحياه ، والإختلاف أبد لا يفسد للود قضية .

فمن النقاط المهمة التي تواجهنا خلال رحلة الحياة الصبرعلي من أمامك والتحكم المتقن في ردة الفعل ، أي لا نترك حق من حقوقنا ولكن بذكاء وفطنه وتريث ، والأمثلة كثيرة

نتعلم من خلالها فنون الرد حتي ولو كانت بسيطة :

أراد رجل إحراج (المتنبي) فقال له رأيتك من بعيد فظننك إمراه

فقال المتنبي : رأيتك من بعيد فظننتك رجلاً .

قال وزير بريطانيا السمين (تشرشل لبرنارد) النحيف :

من يراك يظن بأن بريطانيا في أزمة غذاء

فقال له ومن يراك يعرف سبب الأزمة .

علينا أن نكون هكذا نتحدث بما نريد ولكن بدون أن يتهمنا أحدهم بالوقاحة .

- فالحياة تأخذ منا الكثير، ولكن هل تمنحنا أيضاً ! فدعنا نفكر كيف نأخذ منها مثل ما أخذت منا .

بالبداية إياك أن تظلم أحد حتي لو تعرضت أنت للظلم ، كن أنت كما أنت ولا تكن غيرك .

لا تكن مجرماً أو مقصراً في حق نفسك قبل حقوق الآخرين ، فالعفو والمسامحة قوة لإنها لله ، وليست لمن أخطأ بحقك فكن علي يقين أن الله إذا أراد أن ينعم علينا أو أن يبتلينا سيفعل ذلك ولكن كل شيء بحكمة ومقدار ووقت وغاية ، فعلينا أن نخاف من الله وليس من البشر ، لإن الله سيرد لك فعلتك أضعاف .

فالكثير منا بسبب ظروف ما قد أخفق في التعليم ، والكثير لم يحصل علي عمل مناسب ، والكثير فقد أحبابه ، ومنا من فقد وطن ، وروح وكيان ، هل هي نهاية الكون ؟ هل هذا يكون سبب للدمار ؟

بالطبع لا،، فكن دائما علي يقين مهما كانت الصعوبات ، فهي لا بد منها فهي كالمتطلبات الضرورية للحياة مثل الطعام والشراب والتنفس.

فعندما تواجه صعوبات بها ضياع للحقوق إياك أن تصمت بل بالعكس أخرج وأحكي للعالم عن هذا الفساد بكل مكان بدلائل وبراهين عن كل شيء مخالف ولكن بكل إحترام ، دع الكل يري كل شيء فاسد ومحاولة إصلاحه ، ولكن قبلها كن صادقاً مع الله ومع نفسك وإياك أن تظلم فتظلم ، وإياك أن تخون فتخان ،، كن رجلاً بمعني الكلمة ، فالرجولة مواقف وأفعال وقوة وشجاعة .

فإن كان التقدم في وقتنا معناه أن التعري أصبح رمزاً للأنوثة ، والرجل الذي يتلاعب بمشاعر النساء ويفعل الفواحش ما ظهر منها وما بطن هو الرجل الأقوى والأكثر تأثيراً ، مع الآسف كل هذا مفهوم خاطئ ، كل هذا لا يعني أبداً إنفتاح أو رجولة ، بل ضعف .

فلماذا ندمر أنفسنا وندمر الآخرين وهم لا ذنب لهم ، وبعدها نندم والحل بأيدينا والنجاة تحيط بنا مثل الموت ،،، فالفساد لا يكون فخر، بل هو الطريق الأكثر سهولة ولا يحتاج لتفكير ؛ لكن أنت ستجني ثمار فعلك بطرق شتي أنت تجهلها الآن ، ولكن يوماً ما ستقف نتيجة أفعالك أمامك .

فعلينا أن نفهم جيداً كيف لنا أن ندمر أنفسنا ، أو ننجو بها.

أنت لست بمفردك الكل مر بالتجارب القاسية ، والبعض تم خداعه ، ومر بالهزيمة والكسر ، كلاً منا له جراحه وخباياه الخاصة به ، كلاً منا يوجد بداخله مكان لا يمكن لأحد الإقتراب منه .

لذا كن نقي حتي تكون الأقوى لكي تستطيع أن تعيش أو تموت بسلام

فشبابنا قد ينتهي إن أردنا نحن أن ننهيه دون ذلك لا ينتهي : عندما يهاجمنا مرض ما ؛ نضعف ونكره الدنيا بكل ما فيها من سعادة ولو محدودة ، نجزع ، نيأس ، يتملكنا الحزن والخوف ، وننسي إننا من الضروري أن نمر ببعض الأزمات .

كل شيء عليه نثاب حتي نذهب إلي الله ، فلكل صبر عطاء ، وفي كل رضا سعادة ؛ لا نكون قانطين ويتملكنا الشيطان وكل منا يقول : أنا لا أستحق كل ذلك ! لماذا الآخرين سعداء وأنا لا ؟ هل الله يكرهني ؟

بالطبع لا فرب العباد يحبنا جميعاً حتي من لا يؤمن بوجوده ، يصبر الله عليه حتي يعود لصوابه ، ولكن نحن لا نكون دوماً علي صواب نخطأ في بعض الأحيان ولا ننتبه ، وحينها لا بد من الصفعات حتي نعود لرشدنا ، وكل منا علي حسب أفعاله ، فبعض الأشخاص لا تستوعب بصفعة واحدة ، حينها لا بد من الزيادة ؛

الأمر نسبي : عندما نخطأ مع والدينا يعاقبونا وكلاً حسب طريقته حتي نبتعد عن ما يؤذينا ، إن لم يجدي نفعاً مجرد توبيخك أو إبعادك بطريقة سلسة ، فقد يتطور الأمر إلي صفعك حتي يحميك من خطر أنت لم تدركه .

هذا مجرد تشبيه حاشا لله أن نشبهه بالبشر، ولكن المقصد أن الله رحيم بنا أكثر من العالم أجمع ، ولكن نحن مقصرون ولا نمتلك الصبر

حتي في دعائنا نجزع حينما لا يستجيب الله في حينها ، ويغيب عنا أن الله لا يؤجل لنا أمنية أو عطاء سعينا له بكل جوارحنا ، حاربنا من أجله ، دعينا به كثيراً ، حافظنا عليه ، إلا لإنه سيعطينا في الوقت المناسب ، قد تكون ذنوب تأخر العطاء أو إختبار ، فصبراً جميلاً ... فمع الوقت ستدرك ذلك وتتفهمه .

مع العلم بأن الحزن و الضعف طبيعة فخلق الإنسان ضعيف ، ولكن إياك وأنت في طريقك أن تفقد الأمل ولو كان بسيط جداً ، لإن من خلال هذا الشعاع ستجد الطريق الذي يساعدك علي النهوض .

- تعلم وأنت في رحلة الحياه أن تكون قوي بحبك ودعمك للآخرين وأن تكون علي خلق مهما كانت الصعوبات والتحديات ،، وأجعل من يتعرف عليك يدعو لك مهما كانت مكانتك ، وإن جعلك الله في مكانة عالية إياك أن تتكبرلإن من يفعل ذلك يشعر بنقص داخله ، فيخرجه علي من حوله ، لا تكن أنت كذلك , إن كنت مخطئ عد إلي الطريق الصحيح ، وراجع نفسك وحاسبها ،، وتحلي بالعقل وإبتسم في كل الظروف رغم قسوتها : فهناك مقولة شهيرة (لجبران خليل جبران) تقول :

(السعداء حقاً هم أشخاص عرفوا أن الحزن لا يفيدهم بشيء فابتسموا)

أما بعد فعليك بمعاملة غيرك كما تحب أن تعامل أنت ، لا تكن سبب في جرح أحد وتقول لم أقصد فداخلي يختلف ، فلا أهتم لنيتك إن كان فعلك مختلف ،

والتقليد الأعمى الذي يفعله الكثيرون دون وعي :

كالتكنولوجيا التي أصبحنا نستخدمها بشكل يسئ لنا ولغيرنا ؛ نذهب لمواقع التواصل الإجتماعي بكل أنواعه ونبحث عن الجنس والتدمير والسب والقذف في بعضنا البعض ؛ وننسي أن هناك أيدي لا تظهر لنا بشكل مباشر هدفها الرئيسي هو تدميرنا وللآسف نجحوا في ذلك ، وأصبح من السهل السيطرة علينا ، وأصبحنا نحارب بعضنا ،

لا أقصد فقط الإختلاف فيما بيننا كمصريين ، بل تشعب الأمر ليصل للبلاد العربية ويحدث بيننا الخلافات لأسباب غير مقنعه ؛ مباراة ما أو إختلاف في وجهات النظر، أو اختلاف في أي أمر كان ، أمور كلها لا تجدي أي نفع مطلقاً ، ونسينا إننا يد واحدة ، فأصبح الخراب يعم وينتشر ، والتخلي أمر لا بد منه ، وإختلاف المذاهب ألقي بنا للهاوية ، وكل يوم لنا أحداث جديدة لكثرة الربح والسب والقذف لربح أكبر، وتغييت عقولنا ، فيجب أن ننتبه وننهض نحن أمة واحدة ، قلب واحد ، شرف واحد ، ولو أردنا أن نتوحد بأرواحنا لكنا اليوم عقل واحد ؛فعندما نترك أنفسنا لكل هذا الخراب ، سنصبح هش من الداخل ، نخاف من كل شيء حتي مواجهة أنفسنا ، علينا أن نحارب أنفسنا من الداخل وأن نرفض أي شئ لا تقبله قلوبنا قبل عقولنا ، علينا أن نقاوم ولا بأس إن لم ننجح في البداية فيكفينا شرف المحاولة ، فالمحاولات أكبر نجاح وسيأتي الوقت الذي نقول فيه بأعلى صوت أننا فعلنا ما نريد ، وتحدينا الصعوبات ،علينا أن نحاول بكل فخر مهما تعرضنا للسقوط ، فالحياة تجارب ، وعلينا أن نحول أفكارنا السلبية إلي إيجابيه ، نحن أقوياء ولدينا العزيمة لفعل أي شيء ، ولنا دور في الحياه ، فكلاً منا خلق لهدف وغاية .

أبحث عنها وأنت مبتسم وحتماً ستصل ....

الفصل الرابع مرحلة ما بعد النضوج والشيخوخة

هذه المرحلة ما علينا إلا أن نطلق عليها (مرحلة ما بعد النضوج) وهي ما بين (45 - 60) : أي التشبع بالعقل وفي نفس الوقت العكس وهو وقت اليأس ، هذا الأمر للرجل والمرأه علي حد سواء .

والمقصود هنا بالتشبع بالعقل : هو التوقف عن الطيش والإستقرار العاطفي والهدوء والسكينة ولكن التي تسبق العاصفة عند البعض ،

بمعني أن الكل غير متساوي في مروره بهذه المرحلة ، لإن بعض الأشخاص تثبت مشاعرها وتهدأ ، والبعض الآخر تصل حالتهم للتوهان والتغيب ، وذلك بسبب أمرما إفتقده في الماضي ، فليس جميعنا نمتلك نفس العقليه ونفس طريقة التفكير ، والتحكم في النفس ، والصبر ، والعزيمة ، وكظم الغيظ ، والمثابرة .

لكن من الأخطاء التي نقترفها في هذه المرحلة :

هي أن نفكر بشكل متصابي في الوقت الذي من المفترض أن نطلق عليه الإستقرار تقريباً في أشياء كثيرة ، ولكن إن حدث عكس ذلك فعلينا العودة لأفعالنا وأن نبحث عن سبب قطع حبل الإستقرار.

والمعني هنا : أننا السبب في أوجاعنا ، والدليل علي ذلك العلاقات المفككه بين الطرفين كالزوج والزوجة والمشاكل الشبه مستمرة بينهما رغم طول فترة زواجهم ، وهذا يسبب جزع للنفس ، فتصرفات بعض الرجال السيئة إتجاه زوجاتهم مهما مر الوقت يكون نسيانها صعب ، فعلينا بمراقبة أفعالنا قبل الإقدام عليها ، وإن وجدنا أنفسنا لا نتحمل الغضب نترك المكان لوقت ونعاقب المقابل بالإهمال ، وعلي المرأه أيضاً عدم إهمال الرجل والتقليل منه ، مما يترتب عليه تربية غير سليمة للأطفال ومع الوقت سيعتادوا علي عدم إحترام أحد إلا بالترهيب...

فكثرة المشاكل وتطورها يجعل الإنسان يصدر منه تصرفات غير متوقعة تماماً ، وقد يصل الأمر إلي إرتكاب جرائم ، وقسوة ، وتبلد للمشاعر ، والخيانة والغدر ، وهذا الأمر لا يعمم ولكن أقصد البعض قد يصل إلي هذا الحد الغير متوقع مع الوقت ، وهذا كله يجعل المجتمع في خطر كبير، ويجعلنا نشك في بعضنا ،، وبسبب تجارب غيرنا السيئة نصبح حذرين وربما يتطور الأمر إلي أن نصبح نعاني من فوبيا عدم الإقتراب من الآخرين .

أما مرحلة اليأس : قد تكون عند البعض عدم الزواج ، بالمعني هو فوات الأوان أو العزوف عنه بكامل إرادتنا ، أو عدم تقبل الآخرين بك فتمشي في الطرقات وتشعربالوحده القاتله ،

وقد يعاني البعض الآخر من ترقيه تأخرت ، أو خسارة بالعمل قد تعود به الي نقطة الصفر، أو خسارة أموال ، أو عدم تحقيق أي شئ تماماً بالحياه ....

هذه الأحداث نمر بها في جميع مراحل الحياه ولكن في هذه المرحلة يختلف الأمر لإنها مرحلة تكون أكثر يأساً ، وربما أكثر بحثاً عن أي شئ لا نعلم ما هو ....

والحل إن عرف السبب بطل العجب أي لو علمنا أن في مكان ما ضرر لنا ، من الطبيعي والصواب أن لا نذهب إليه حتي نتفادي هذا الضرر حتي لا يلحق بنا ، والمعني هنا إنك لو تعرفت علي المرحلة التي تمر بها، وحاولت أن تفهم ما تمر به أنت ستتصل للحل بكل سهولة ، حتي وإن واجهتك أي صعوبات فأنت حينها ستعلم أنه أمر طبيعي لإنك متفهم ، وستتحاشي قدر الإمكان الوقوع في الخطأ..

فعلينا الإنتباه أن من الأكثر الأشياء التي تجعلنا سعداء هي تقبل ما نحن عليه مهما كان سئ لأنه مع الوقت سيمر كل شئ بحلوه ومره ، والإقتناع بأن كل شئ مقسوم ومقدر من الله بالخيرهو السعادة الأكبر.

أما الآن فسنتحدث عن الشيخوخة :

وهذه المرحلة من وجهة نظري هي مرحلة العودة من البداية ، أي كبداية الحياة ونهايتها في نفس الوقت ، يحددها العلم من سن (65) وأعلي وهي مرحلة الشيخوخة ، قد تكون المرض لبعض الأشخاص والقلق والتفكير الزائد والوحدة للبعض الآخر، والبعض قد يحاول أن يتشبث بشئ حتي يلتهي به ليمضي ما تبقي له من الوقت بسلام ، فمنهم من يقضيه كوقت عادي ، والآخر يقضيه ويحاول أن يستمتع به ، ومنهم من يتصابي ويراهق من جديد ، ويفعل كل شئ بدون إهتمام لمشاعرالآخرين ، ومن ضمن هذه الأفعال هي أن يظلم زوجته فيتزوج عليها بدون أي سبب من الأسباب التي تجعل من زواجه أمر طبيعي ومنطقي ، فيهدم بيته بعد كل هذا البناء ، و يجعل أبنائه ينفروا منه ، أو يتزوج سراً لإسعاد نفسه بعض من الوقت وهذا زواج ليس له أساس من الإحترام للنفس وللشريك أيضاً الذي يتقاسم معك العلاقة .

أما بالنسبة لمن يبلغ هذا العمر وتضعف قواه رجل كان أو امرأه :-

والمعني أنه يحتاج لرعاية وصبر وتفاهم أكثر ويحتاج منا أن نتحمله ونراعيه بشكل أكبر ، فأري البعض لا يهتم لهؤلاء الأشخاص ...وقد ينسوا أو يتناسوا عمداً أن هؤلاء ما هم إلا : (والدتك - والدك - والدة زوجك - والد زوجك - قريب- جار) البعض وليس الجميع يهملهم ولا يهتم لهم ولا يحترمهم ،، والمقصد من الإحترام هو أن يكون عدم وجودهم قبل وجودهم ، فالإنسان منا لا يعلم بأن تصرفاته الطائشه وأخطائه تمثله وهذا ما يدل علي ما في داخله من خير أو شرأو خبث ، وهو أيضاً حصاد ما يجنيه مستقبلاً ..... أنت مرآة نفسك ،،،

فأصل الإنسان لا يكون في مكانته العالية أو في أمواله أو غيره ، بالعكس المعدن الأصلي لا يتكبر أو يقلل من إحترام أحد أو يتعامل بشكل سئ إلا أن كان شخص يشعربنقص ما ، فيخبأه بهذه الأفعال ، فالأخلاق أفعال طيبة مهما كان المقابل علي عكس ذلك ، ولكن أثناء سيرك في هذه الحياة إياك أن تفعل أي شئ وأنت مجبر أويكون محاولة لإرضاء الآخرين ، بل لإرضاء الله عزوجل وإرضاء نفسك فأنت من يعاني بمفرده في النهاية وكن علي يقين دائم أن الله طيب لا يقبل إلا طيب ...فكن جميل ، فالأغلبية يعتقد المقصد جمال الشكل وهذا خطأ لإن خلقة الله كلها جميلة ، الجمال هنا جمال روحك وأخلاقك وأفعالك التي تثبت معدنك وحبك لله ...وهنيئاً يا أصدقائي لمن يحبه الله.

دمتم بصحة وعافية وستر من الرحمن.